

Leitfaden zur Bewältigung von Angst

Diese Anregungen helfen, Ängste aufzulockern durch persönliche Entwicklung und innere Stärke. Beginnen Sie mit Nummer 1, wählen Sie dann die Aufgaben nach Belieben und pflegen Sie diese eine Woche lang bewusst. Dann nehmen Sie sich eine nächste Aufgabe vor.

1. Angstgefühle und dabei auftretende körperliche Symptome sind verstärkte Stressreaktionen. Schätzen Sie die Stärke Ihrer Angst auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = minimale Angst; 10 = unerträgliche Angst)! Wenn Ihre Angst mehrfach einen höheren Wert als 5 erhält, befassen Sie sich wahlweise mit einer der folgenden Aufgaben:
2. Angst erzählt aus Ihrer Biographie. Schreiben Sie eine Woche lang täglich 15 Minuten lang Ihre Vermutungen darüber auf, wo und wie Ihre Angst entstanden sein könnte!
3. Überflüssige Angst entsteht im Kopf: Jeder angstbesetzte Gedanke zieht neue Angst aus dem Universum an! Verstärken Sie deshalb Ihre Angstgedanken und Gefühle nicht durch zusätzliche unreaie Katastrophenvorstellungen!
Sagen Sie zu sich „Stop“, wenn Sie sich bei kreisenden Angstgedanken beobachten!
4. Bleiben Sie in der Realität, im Hier und Jetzt. Und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem!
5. Beschreiben Sie, was um Sie herum **wirklich** geschieht!
6. Nehmen Sie sich Zeit und bleiben Sie in der Situation, bis die Angst von **alleine wieder** abklingt
7. Suchen Sie im Körper einen guten Ort, der sich angenehm anfühlt!
8. Auch Mut entsteht im Kopf: Beschreiben Sie Ihre Stärken (innerlich, laut oder schriftlich)! Betrachten Sie Ihren Vornamen und schreiben Sie zu jedem seiner Buchstaben eine Ihrer Eigenschaften, die Sie freut!
9. Erinnern Sie sich an ein Geschehnis aus Ihrem Leben, das Ihnen auch aus heutiger Sicht viel bedeutet!
10. Erarbeiten Sie sich einen ganz persönlichen, stärkenden Satz und schreiben Sie diesen Satz auf eine Karte, die Ihnen gefällt!
11. Nehmen Sie die anderen Menschen um Sie herum wahr und stellen Sie sich vor, dass auch sie ihre individuellen Ängste haben. Überlegen Sie, wie Sie diesen Menschen mit Ihrer Erfahrung helfen könnten!
12. Beschreiben Sie mit 30 Worten Ihre ideale Welt, für die Sie sich einsetzen möchten!
13. Betrachten Sie Ihre Aufgaben im Leben: Was werden Sie als nächstes anpacken?
Welche neuen Schritte sind für Sie nun vorstellbar?
14. Verlieren Sie nicht Ihre kostbare Lebenszeit und vermeiden Sie keine Angstsituationen!
15. Setzen Sie sich geplant Situationen aus, die Ihnen Angst machen! Zuerst wählen Sie nur kleine ungemütliche Situationen, und wenn Sie das geschafft haben, steigern Sie und muten sich noch etwas mehr zu!
16. Nehmen Sie sich in Angstsituationen Zeit: Ihre Seele will Ihnen etwas Verborgenes sagen!